

3087

800

1

۲۹.

۱۰



قورباغه‌ات را بوس کن!

۱۲ روش عالی برای تبدیل افکار منفی به افکار
مثبت در زندگی و کار

و قورباغه‌ات را فوراً بده!

۲۱ روش شگرف برای جلوگیری از تحلیل (تنبلی) و
نتیجه‌گیری بهتر در مدت زمان کوتاه‌تر

نویسنده:

برایان تریسی

کریستین تریسی اشتین

سرشناسه	تریمی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Tracy, Brian قورباغهات را بوس کن! و قورباغهات را قورت بده! ۲۱ روش شگرف برای جلوگیری از تعلل و نتیجه‌گیری بهتر در مدت زمانی کوتاه‌تر / نویسنده: برایان تریمی؛ مترجم: لیلا ادیبی و زهرا نسیمی.
مشخصات نشر	قم: آوای شمال، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۸۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Eat that frog!: 21 great way to stop procrastinating and get more done in less time
یادداشت	کتاب حاضر تحت عناوین متفاوت در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	اهمال‌کاری
موضوع	مدیریت زمان
شماره افزودن	ادیبی، لیلا، ۱۳۷۲ -؛ مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ت الف/الف BF۶۳۷
رده بندی دهلی	۶۵۰/۱
نمبر ثبت کتابخانه ملی	۴۲۱۷۴۷۰

آدرس: قم - خیابان سمیه ۱۸ - پلاک ۶۴
همراه: ۳۴۳۳۹۳۵۰۹ - تلفن: ۳۷۷۳۳۹۰۳

نام کتاب:	قورباغهات را بوس کن و قورباغهات را قورت بده!
مؤلف:	برایان تریمی
مترجم:	لیلا ادیبی و زهرا نسیمی
ناشر:	آوای شمال
تیراژ:	۵۰۰ نسخه
چاپ:	ولعصر
نوبت و تاریخ چاپ:	اول / ۹۸
امور فنی:	قنبر شکری پسنودی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۸۷-۵
قیمت:	۴۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

قورباغه‌ات را بوس کن!

۷	تمجیدهایی که از کتاب «قورباغه‌ات را بوس کن!» شده است.....
۱۱	مقدمه.....
۱۱	قورباغه و شاهزاده خانم.....
۱۵	۱. هفت واقعیت در مورد شما.....
۲۱	۲. شاهزاده‌ی زیباروی خود را تجسم کنید.....
۲۵	۳. با شهامت با قورباغه‌تان روبرو شوید.....
۳۵	۴. برکتی قورباغه‌های زشت را نظافت کنید.....
۴۵	۵. برکتی را بوسی کنید.....
۶۳	۶. آب برکتان را عوض کنید.....
۷۳	۷. به دنبال زیبایی در قورباغه‌های خود باشید.....
۸۹	۸. با اطمینان رو به جلو خیر بردارید.....
۹۵	۹. بر قورباغه‌های زشتان بوسی خدا حافظی بزنید!.....
۱۰۳	۱۰. انتظار بهترین‌ها را از قورباغه‌تان داشته باشید.....
۱۰۹	۱۱. قورباغه‌های دردناک خود را به دست فراموشی بسپارید.....
۱۳۳	۱۲. هفت عامل اصلی شخصیت مثبت.....
۱۳۹	نتیجه‌گیری.....
۱۴۱	قدردانی.....
۱۴۴	خدمات ارائه‌شده.....
۱۴۴	برایان تریسی.....
۱۴۹	در مورد نویسندگان.....
۱۵۴	انتشارات برت-کوهرل.....

قورباغه‌ات را قورت بده!

۱۵۷	پیش‌گفتار.....
۱۵۸	داستان خودم!.....
۱۶۳	مقدمه.....
۱۶۹	فصل ۱: میز را بچینید.....
۱۷۵	فصل ۲: برای هر روز از پیش برنامه‌ریزی کنید.....
۱۸۱	فصل ۳: در هر کاری قانون ۸۰/۲۰ را به کار ببرید.....



- فصل ۴: پیامدها را در نظر بگیرید..... ۱۸۵
- فصل ۵: پیوسته روش ABCDE را به کار ببرید..... ۱۸۹
- فصل ۶: روی اهداف مهم و اصلی تمرکز کنید..... ۱۹۳
- فصل ۷: از قانون کاربایی اجباری پیروی کنید..... ۱۹۹
- فصل ۸: پیش از آغاز کار همه چیز را کاملاً آماده کنید..... ۲۰۳
- فصل ۹: مانند یک شاگرد تکالیف خود را انجام دهید..... ۲۰۷
- فصل ۱۰: استعدادهای ویژه‌ی خود را به کار بگیرید..... ۲۱۱
- فصل ۱۱: محدودیت‌های اصلی خود را بشناسید..... ۲۱۵
- فصل ۱۲: هر بار به اندازه‌ی یک بشکه پیش بروید..... ۲۱۹
- فصل ۱۳: خود را تحت فشار قرار دهید..... ۲۲۳
- فصل ۱۴: قدرت و توانایی فردی خود را بالا ببرید..... ۲۲۷
- فصل ۱۵: هم‌دتان را به فعالیت ترغیب کنید..... ۲۳۱
- فصل ۱۶: روش تنهایی سازنده را به کار ببرید..... ۲۳۵
- فصل ۱۷: نخست سخت‌ترین کار را انجام بدهید..... ۲۳۹
- فصل ۱۸: کار را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید..... ۲۴۱
- فصل ۱۹: وقت بیش‌تری برای خود ایجاد کنید..... ۲۴۵
- فصل ۲۰: سرعت عمل را بالا ببرید..... ۲۴۹
- فصل ۲۱: هر بار یک کار را انجام بدهید..... ۲۵۳
- خلاصه و جمع‌بندی..... ۲۵۶

تمجیدهایی که از کتاب «قورباغهات را بوس کن!» شده است.

«برایان تریسی نقشه‌ی راهی را به ما ارائه می‌کند که نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم نقاط منفی را به نقاط مثبت تبدیل نموده، از زندگی سالم و رضایت‌بخشی برخوردار باشیم».

● «پاتریسیا فریب»^۱، رئیس سابق انجمن سخنوران ملی، و نویسنده‌ی کتاب آنچه می‌خواهید را به دست آورید.
«این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه نقاط منفی را رها نموده، نقاط مثبت را در هر موقعیتی بیابید و به فردی خوش‌بین و با عملکرد بالا تبدیل شوید».
● «جک کانفیلد»^۲، مدیرعامل شرکت‌های جک کانفیلد

«برایان تریسی بار دیگر آن کار را انجام داد! قورباغهات را بوس! اثری کلاسیک در مورد تبدیل نقاط منفی به نقاط مثبت است. برای خواندن کتابی که باعث تحول در زندگی‌تان می‌گردد، خود را آماده سازید».
● «پت ویلیامز»^۳، مدیر ارشد سابق شرکت ارلاندهم‌جیک، و نویسنده‌ی کتاب رهبری برتر

«این کتاب شگفت‌انگیز و تعالی‌بخش به شما نشان می‌دهد چگونه نقاط منفی را رها نموده، تبدیل به فردی کاملاً مثبت شوید».
● «هاروی مک‌کی»^۴، نویسنده‌ی کتاب پر فروش نیویورک تایمز به همراه کوسه‌ها شنا کنید بدون اینکه رنده توسط آنها خورده شوید

«چنانچه خاطرات دیروز شما بیشتر از رویاهای فردای‌تان است، این کتاب را مطالعه نموده، با دقت به زندگی اطراف خود بنگرید، و در نتیجه از لذت و خوشبختی بیشتری برخوردار شوید».

^۱ - Patricia Fripp

^۲ - Jack Canfield

^۳ - Pat Williams

^۴ - Harvey Mackay

• تاد دانکن^۱، نویسنده، کتاب پرفروش نیویورک تایمز تله‌های زمان

«برای افرادی که به راستی قصد دارند از محدودیت‌های خود رها شده، به سمت برخورداری از زندگی که در رویاهای‌شان به آن می‌اندیشیدند حرکت کنند، باید این کتاب را مطالعه نمایند! این کتاب هم تفکر برانگیز و هم الهام‌بخش است. به خودتان قول دهید این کتاب را مطالعه کنید و آموزه‌های عالی آن را به کار ببرید!»

• جان آساراف^۲، نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش و مربی کارآفرینی

«اثر برنده‌ی دیگری از برایان تریسی! این اثر کتابچه‌ای در زمینه‌ی مسئولیت فردی برای دستیابی به موفقیت است. این کتاب را مطالعه نمایید. آنچه را می‌آموزید به اجرا درآورید به آینده‌ی خود اطمینان داشته باشید».

• بیل باچراچ^۳، CPAE CSP، نویسنده‌ی کتاب برنامه‌ریزی مالی براساس ارزش‌ها و نویسنده‌ی مشترک کتاب رهبری مطمئن

«هر دهه یکبار، گوهر بسیار درخشان عقل و خرد به چاپ می‌رسد. برایان و کریستینا قطعه‌ای از هدیه‌ای بی‌ارزش را برش زده و پیراسته‌اند و اصول موفقیت را، که باعث تحول در زندگی می‌گردد، -صرفنظر از شرایطی که در آن هستیم- ارائه می‌نمایند. آنها کارهای سخت را آسان و کارهای ناممکن را ممکن می‌سازند.»

دنیس وایتلی^۴، نویسنده‌ی کتاب بذره‌های عظمت

^۱ - Todd Duncan

^۲ - John Assaraf

^۳ - Bill Bachrach

^۴ - Denis Waitley



تقدیم به همسر، باربارا^۱، روشنی زندگی‌ام، و به فرزندان دلبندم - کریستینا، میخائیل^۲، دیوید^۳ و کترین^۴ - که همگی آنها نمونه‌ای ارزنده از افرادی بالغ و با عزت نفس و اعتماد به نفس بالا هستند که وقتی مردم جریان ناگسستی از عشق بدون شرط را در تمام عمرشان دریافت می‌کنند، به آن تبدیل می‌شوند.

برایان تریسی^۵

تقدیم به همسر، دامون^۶، که مرا با عشق و حمایت بی‌قید و شرط خود تشویق نمود، و تقدیم به سه فرزندم، جولیا^۷، ویل^۸ و اسکارلت^۹، که روزهای زندگی‌شان را به من اجابتی سرشار از عبرت، خنده و عشق تبدیل می‌کنند.

کریستینا تریسی / استین^{۱۰}

^۱ - Barbara

^۲ - Michael

^۳ - David

^۴ - Catherine

^۵ - Brian Tracy

^۶ - Damon

^۷ - Julia

^۸ - Will

^۹ - Scarlett

^{۱۰} - Christina Tracy Stein

مقدمه

قورباغه و شاهزاده خانم

هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد، این افکار است که خوب و بد را می‌سازد.
ویلیام شکسپیر^۱

شما بر این گرهی خاکی به سر می‌برید تا کاری خارق‌العاده در زندگی‌تان انجام دهید، خوشبختی و لذت تجارب شگفت‌انگیز، سلامت فوق‌العاده، سعادت کامل، و موفقیت تمام‌عیار را تجربه نمایید. بنابراین، چرا هم‌اکنون براساس رویاهای‌تان زندگی نمی‌کنید؟

چنانچه می‌خواهید دلایل خوشبختی یا بدبختی، موفقیت یا عدم موفقیت، پیروزی یا شکست خود را بدانید، به نزدیک‌ترین آینه بنگرید. کیفیت تفکر شما در مورد کسی که در آینه می‌بینید، به میزان زیادی تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی‌تان است. چنانچه افکاری را که در مورد خودتان دارید تغییر دهید، تقریباً بلافاصله زندگی‌تان را تغییر می‌دهید.

داستان پریان

روزی روزگاری، براساس یکی از داستان پریان، شاهزاده‌ای زیبا توسط جادوگری کینه‌توز به قورباغه‌ای زشت تبدیل شد. نفرین او تنها زمانی به موقعیتش می‌شد که شاهزاده خانمی بر او بوسه زند، اتفاقی که جادوگر اطمینان داشت هرگز رخ نمی‌دهد.

در همان ایام، شاهزاده خانم زیبایی آرزو داشت می‌توانست با شاهزاده‌ی

^۱ - William Shakespeare



زیبایی ازدواج کند، اما این شاهزاده در زندگی‌اش هویدا نشد. یک روز، هنگامی که شاهزاده خانم به تنهایی در جنگلی در کنار دریاچه‌ی کوچکی قدم می‌زد، صدای قورباغه‌ی زشتی را شنید که در جنگل زندگی می‌کرد. هنگامی که شاهزاده خانم به آرامی کنار آب نشسته بود و به موقعیت خود و انتظارش برای آمدن شاهزاده‌ی زیبارو می‌اندیشید، قورباغه به سمت او جهید و شروع به صحبت کردن با او کرد.

قورباغه به شاهزاده خانم گفت که او در حقیقت شاهزاده‌ی زیبایی بود، و اگر شاهزاده خانم او را ببوسد، تبدیل به همان شاهزاده‌ای که قبلاً بود خواهد شد و با او ازدواج خواهد کرد و از این پس برای همیشه عاشق او خواهد بود. این فکر پوچ و بی‌معنی به نظر می‌رسید، اما او با بی‌میلی شدید شهامت و عزم و اراده خود را جزم کرد و درست بر لب‌های قورباغه بوسه زد.

همانطور که قورباغه وعده داده بود، بلافاصله به شاهزاده‌ی زیبارویی تبدیل شد. وی به قول خود عمل نمود و با شاهزاده خانم ازدواج کرد و آنها برای همیشه خوشبخت زندگی کردند.

نتیجه‌ی اخلاقی این داستان

به نظر می‌رسد تقریباً هر فردی با یک یا چند مانع روبرو است که وی را از شادکامی، سلامت، لذت واقعی و انتظار فرارسیدن روز خداید سرشار از هیجان و اشتیاق باز می‌دارد.

«قورباغه»ی زندگی شما که باید قبل از دستیابی به تمام آنچه برای شما مقدور است آن را ببوسید، چیست؟ چه تجربه‌های ناخوشایندی در زندگی‌تان هست که باید آنها را بپذیرید، به آنها بپردازید و از آنها به منظور تبدیل شدن به فردی حیرتانگیز که توانایی تبدیل شدن به آن را دارید، استفاده نمایید؟



آنچه همه‌ی ما می‌خواهیم

هدف عالی زندگی بشر بر خورداری از سعادت و آرامش روحی است. هر فرد عادی خواهان تجربه کردن و بر خورداری از احساس خوشایند عشق، لذت، رضایت‌مندی و موفقیت است.

شاید بزرگترین کشف در زمینه‌ی روانشناسی و موفقیت فردی این است که بزرگترین موانعی که بین شما و بر خورداری از زندگی فوق‌العاده وجود دارد، نگرش‌های ذهنی منفی معمول در مورد خود و دیگران است. تنها زمانی که پیام‌های «قورباغه را ببوسید»، و جست‌وجو و یافتن نکات مثبت و بارزش در هر فرد و تجربه‌ی عادت دائمی خود قرار دهید، توانایی کامل شما برای رسیدن به موفقیت شکوفا خواهد شد.

در این کتاب، بر اساس بیش از پنج‌هزار سخنرانی و سمینار با حضور بیش از پنج‌میلیون نفر در پنجاه‌هشت کشور جهان (برایان)، و هزاران هزار ساعت کار مشاوره و روانشناسی (کریستین)، مجموعه‌ای از روش‌ها و تکنیک‌های ساده اما قدرتمند را خواهید آموخت که می‌توانید بلافاصله از آنها به منظور تغییر افکار منفی و ناخوشایند به افکار مثبت و خوشایند و تبدیل هر مشکل در زندگی خود به نوعی مزیت استفاده نمایید. هدفین خواهد آموخت چگونه تبدیل به فرد کاملاً مطمئنی شده و توانایی کامل خود را برای بر خورداری از زندگی فوق‌العاده شکوفا سازید.

این ابزار و راهبردها در مورد میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان مؤثر واقع شده‌اند و در مورد شما نیز مؤثر خواهند بود. بیایید شروع کنیم: